وسائل الدفاع الأولية

بقراءتك هذه الوحدة ستتمكن من:

- التعرف إلى معنى الدفاع النفسي
- التعرف إلى تصنيف وسائل الدفاع الأولية
- معرفة أهم وسائل الدفاع الأولية، وإعطاء أمثلة عن عملها في الحياة النفسية.

1. مقدمة

الجهاز النفسي الإنساني يمتلك جهاز مناعة ودفاع يشبه إلى حد ما جهاز المناعة الذي يدافع عن الجسد ضد كل ما يؤذيه. حين يدخل إلى الجسد **شيء ضـار**[1] فإن وسائل الدفاع الجسدية تعمـل بشكل آلي، دون أن يشعر الإنسان بما يجري في جسده. في معظم الحالات يتم القـضاء علـى الخطر دون أن نعلم شيئاً عن ذلك، ولكن في بعض الحالات حين يكون الدخيل الغازي قوياً فإن "المعركة" الدفاعية تترك على الجسد بعض الآثار التي تدلنا على ما يجري فيه، مثـل ارتفـاع درجة الحرارة والشعور بالإنهاك.

في الجهاز النفسي يجري الأمر بشكل مشابه. ويعمل نظام الدفاع النفسي دون أن يعلم صـاحبه شيئاً في الغالب عن عمله.

2. ما هو سلوك الدفاع النفسي؟

تواجه ظروف الحياة كلاً منا بأخطار متنوعة، منها ما هو واقع نواجهه، أو أمر نخشى حدوثـه. وقد يكون التهديد بسيطاً أو يصيب عمق ذاتنا، وقد يصدر من **داخل الإنسان نفسه**[2] أو يأتي من **العالم الخارجي**[3]. يتنوع رد فعل الناس في مثل هذه الظروف، فبعضهم يواجه المـشكلة بتقويـة ذاته للمواجهة، وبعضهم يسلّم بالأمر، في حين يتهرب آخر ليتجنب الألم.

حين يكون سلوكنا نتيجة تفكير شعوري فإننا نتمتع بخيارات مختلفة. أما عندما لا نفكر شـعورياً فإن جهاز المناعة يتخذ القرار وحده، ويكون سلوكه في هذه الحالة آلياً وقـد لا يتناسـب مـع الموقف الخارجي نهائياً.

---

[1] جرثومة أو فيروس

[2] كإلحاح دافع يؤذي ظهوره صورتنا أمام أنفسنا

[3] كالمنافسة مع خصم عنيد

وهكذا يمكن تعريف السلوك الدفاعي بأنه:

شكل من أشكال ردود الفعل التي تلجأ إليها ذاتنا في مواجهة موقف مهـدد، وعنـدما تتـصرف بشكل لا شعوري كله أو في معظم أجزائه، متخذة القرار دون محاكمة شـعورية منـا، متبعـة إجراءات تهدف إلى تخفيف الألم وتجنب الخطر، بالاستناد إلى واقعنا الداخلي الذاتي لا بالاستناد إلى ضرورات الموقف الخارجي.

3. كل سلوك يمكن أن يكون دفاعياً

الدفاع لا يتوقف على شكل السلوك الخارجي، لكن على كونه **استجابة آلية**[1] لخطر يتهددنا. أمـا من حيث الشكل الخارجي للسلوك، فيمكن أن يكون **كل سلوك دفاعياً**[2]. الطعام في الحالة العادية سلوك هدفه تأمين حاجة الجسد للغذاء، ولكن **ما رأيك**[3] بشخص يتناول من الطعـام مـا يفـوق حاجته بكثير وخاصة في مواقف التوتر النفسي، قبل الامتحان مثلاً؟

يهدف النوم في حالته الطبيعية إلى إمداد الجسد والدماغ براحة كافية لأعضائه المتعبة. **ما رأيك**[4] فيمن ينام إلى درجة أن يتعب جسده من كثرة النوم؟

وأنت أيضاً لك سلوكك الدفاعي، **فهل تريد أن تتعرف بعض مظاهره**[5]؟

4. هل السلوك الدفاعي سلوك سوي؟

للسلوك الدفاعي مكانة كبيرة في حياتنا اليومية، نلجأ إليه سعياً وراء التكيـف وتجنـب أخطـار خارجية وداخلية. ولا يدل السلوك الدفاعي على اضطراب لدى الشخص، ولا على **شـذوذ فـي سلوكه**[6]. إن كلاً منا في سعيه لتلبية حاجاته يجد إعاقات من المحيط، فيندفع تحت ضـغط هـذه

---

[1] الآلية تعني عدم إشراك تفكيرنا الشعوري في اتخاذ القرار، وفي كثير من الأحيان يتم حجب الأمر كله أو أجزاء كبيرة منه عن شعورنا لمزيد من الوقاية من القلق والتوتر.

[2] الغضب، البكاء، الانسحاب والحرد، العدوانية تجاه الآخرين، تجريم الذات ، بل وحتى السلوك الجنسي يمكن لهذا كله أن يكون سلوكاً دفاعياً.

يمكن للراغب أن يطلع على مزيد من الأمثلة في :

روغوفيتش أندريه، العودة من مجاهل القلق، ترجمة د. مطاع بركات، منشورات دار السلام ، دمشق، 1998.

[3] نعم: الأكل في هذه الحالة سلوك دفاعي.

[4] إنه أيضاً يكون سلوكاً دفاعياً يظهر خاصة في مواجهة توتر يمر به.

[5] هل تلاحظ على نفسك استجابات معينة تتكرر في مواقف التوتر؟ اسأل نفسك أولاً، وعد إلى ذكرياتك. وإن لم تجد إجابة (وهناك على الأغلب إجابات)، فيمكنك أن تسأل أشخاص مقربين إليك وتثق بهم عن نفس الأمر: ماذا تلاحظون علي من سلوك متكرر حين أتوتر؟ عند حصولك على إجابات فأنت تتعرف إلى مظهر سلوكك الدفاعي أو نتائجه الظاهرة، لكن أنت لا تعرف –بعد – جوهره اللاشعوري وسبب اتخاذك إياه. إن تحليل وسائل الدفاع الأولية عملية صعبة وطويلة وتتم غالباً على أيدي مختصين.

[6] وإن بدا لنا سلوكه الدفاعي غير متوافق مع مطالب الموقف الخارجي.

الحاجات إلى استخدام وسائل قد لا تروق له نفسه، ولا للبيئة الاجتماعية التي يعيش فيهـا. فـي مثل هذه المواقف يقدم السلوك الدفاعي خدمة كبيرة في إبعاد الأذى. إنها حيل يستخدمها الـسوي والمريض، لكنها قد تشتد لتصبح ضالعة في تشكيل اضطراب ما، ويمكنك تذكّر القول المعروف "كل ما يزيد عن حده ينقلب"، فبدلاً من حماية الإنسان من التوتر تصبح وسائل الدفاع المبالغ فيها منبعاً للتوتر بحد ذاتها، لتصبح عنصراً من عناصر الاضطراب.

5. تصنيف وسائل الدفاع الأولية

يختلف العلماء في تصنيف وسائل الدفاع، ويعود هذا في جزء منه إلى المعيار الذي يتم اتخـاذه من أجل التصنيف، فالبعض يصنف أشكال وسائل الدفاع انطلاقاً من مصدر التهديد الذي تواجهه الذات حين لجوئها إلى السلوك الدفاعي، وهناك من يصنفها اعتماداً على شكل الـسلوك الـذي يظهره الشخص دفاعاً عن نفسه. أياً كان، فإن هنالك تصنيفات عديدة كتصنيف **فرويد**، وتصنيف ابنته **أنّا فرويد A. Freud**، وتصنيف **نورما خان N. Hann**. وسنكتفي نحن هنا بذكر مختـصر لتصنيف **سيغموند فرويد** لوسائل الدفاع لما لها من تأثير على من أتوا بعده.

5. تصنيف وسائل الدفاع الأولية

تصنيف فرويد لوسائل الدفاع

لقد رأى فرويد أن وسائل الدفاع تقوم في جوهرها على **تعديل الـصورة الأوليـة للـدوافع أو العواطف**[1]. وعملية التعديل يمكن أن تتم على أكثر من وجه:

- أولها هو **تحويل الدافع إلى نقيضه**[2] ويتم بواحد من طريقين:
  1. تحويل الدافع الفاعل **Active** إلى دافع سلبي **Passive**[3].
  2. تحويل محتوى الدافع (من حب إلى كراهية).
- ارتداد الدافع من موضوعه الخارجي نحو الذات، كتحويل العدوان على شخص نخاف منه إلى عدوان على الذات، أو النرجسية وحب الذات.
- الكبت **Repression**، أي الإخفاء التام للدافع (لا مجرد تحويله أو قلبه).
- التسامي **Sublimation**، وهو نقل طاقة الدافع إلى نشاط آخر[4].

---

[1] إلى صورة أكثر أماناً وقبولاً

[2] وهو ما نسميه المعاكسة

[3] مثل تعديل السادية إلى مازوخية، أو الملاوصة (الرغبة في التلصص ومشاهدة الآخرين للحصول على اللذة) إلى استعراضية (الرغبة في إظهار المرء نفسه أو أجزاء معينة حميمة من جسده للحصول على الشدة).

[4] ويرى فرويد بأن هذا هذه هي الوسيلة الإيجابية الوحيدة الدفاعية التي لا تحول الشخصية إلى شخصية عصابية. مثلاً: تخفيف حدة الدافع الجنسي عن طريق ممارسة الرياضة أو الانغماس في العمل الفيزيائي.

6. ما هي أهم وسائل الدفاع الأولية

1. الكظم Suppression
2. الكف Inhibition
3. النكران Denial
4. الإسقاط (أو الإضفاء) Projection
5. التبرير Rationalization
6. التقمص Identification
7. التعويض Compensation
8. النكوص Regression
9. أحلام اليقظة Fantasy
10. التحويل Displacement
11. الرد المعاكس Reaction Formation
12. الإعلاء أو التسامي Sublimation
13. الكبت Repression

الكظم Suppression

إنه ما تفعله من ضغط مقصود لدافع يعتبر ظهوره مؤذياً لك. قد يدفعك الغضب إلى أن تفكر في أن تنفجر بكلمات ساخطة في وجه أستاذ أعطاك علامة ظالمة. لكنك "تبتلع" ذلك وتكلمه بـأدب. وقـد تشعر برغبة جامحة في أن تأكل طعاماً منعك الطبيب عنه، ولكنك تتراجع. إنه إذاً دفاع ذو مكانـة في حياتنا الشخصية والعامة، وهو يعتبر من علامات "الشخصية القوية" و"الإرادة الحديديـة". إنـه أحياناً وسيلتنا لمواجهة دوافع "بدائية" فينا، وهو ما يجعلنا نبدو حضاريين وأخلاقيـين. إنـه نتيجـة صراع داخلي بين دوافعنا والمعايير التي نؤمن بها، سواء كانت أخلاقية أم اجتماعية.

الكف Inhibition

وهو من آليات الدفاع البسيطة والشائعة، وهو يعني إيقاف لاشعوري لفعالية شعورية نقوم بهـا بسبب تهديدها بخروج شيء مهدد. يلي ذلك عادة نوع من الارتباك، نحتاج بعض الوقت للخروج منه. يظهر الكف الدفاعي عندما **ننسى فجأة عن ماذا كنا نتحدث**[1]، أو عنـدما نـشعر للحظـة بالعجز عن تقديم أي استجابة (كما يحدث في حالات الانفعال الجامح، خوفاً كـان أم غـضباً أم ألماً). وقد يكون الكف: **عضلياً**[2]، أو **عقلياً**[3]، أو **كليهما معاً**[4].

ويذكرنا هذا باستجابة دفاعية لبعض الحيوانات في وجه الخطر، **كتسمر الغزال بلا حراك حـين تبهره أضواء سيارة على طريق**[5].

---

[1] وهو أمر يحدث أحياناً أثناء عملية العلاج النفسي وخاصة عندما يقود الحديث الحر للشخص المعالَج إلى منطقة شديدة الحساسية (وعندها يكون الأمر مظهراً من مظاهر المقاومة).

[2] حين نتسمر فلا نستطيع القيام بأي حركة.

[3] حين نفقد فجأة القدرة على أن نستجمع أفكارنا، مثلما يحدث حين يفاجئنا شخص ما بكلام جارح، أو حين نسمع خبراً بالغ السوء.

[4] وهذا يشبه الجمود الذي يصاب به من يتعرضون لصدمة نفسية قوية، وقد تستمر مرحلة الجمود أحياناً بضع ثوان وربما بضع دقائق.

[5] الأصل في استجابة الغزال هو في منتهى الحكمة، لأنه حين يكون في بيئته الطبيعية، من سهول حشائش السافانا، ويفاجئه حيوان مفترس، فإن أسلم ما يفعله هو أن يتسمر في مكانه، كي لا يهتدي إليه المهاجم عن طريق صوت الحشائش أو حركتها. لكن الغريزة الطبيعية تفشل طبعاً في مواجهة الطرق الإسفلتية المعبدة وبدلاً من أن يفر الغزال من أمام سيارة تفاجئه، يتسمر مكانه، ولا يزيده الصوت المرتفع للمنبه إلا رعباً وتسمراً في مكانه.

النكران Denial

يحدث أحياناً أننا "لا نريد أن نصدق" أن شيئاً ما يحدث أمامنا، مع أنه حدث. لا تريد زوجة محبة مثلاً أن تصدق أن زوجها يخونها، ولا يريد أب أن يصدق أن ابنه يسرق المال من جيب نقوده، ربما أنت أيضاً لا تريد أن تصدق شيئاً ما؟ هل هناك أمر تقول أنك لا تصدق حدوثه ولو رأيت بعينيك؟ **يظهر النكران بوضوح في الطفولة**[1]، ويقل ظهوره مع التقدم في العمر. ولكنه مع ذلك يظهر في حالات الخسائر التي تسبب انفعالات شديدة لا طاقة لنا بها، وحالات الفقدان التي لا نحتملها. مثال ذلك إنكار زوجة كل ما حولها من وقائع تدل على خيانة زوجها، أو إنكار أم (توفي ابنها الشاب) غياب ابنها، وفي بعض الحالات يشتد بها الأمر ليصل إلى **مرحلة الاضطراب**[2].

الإسقاط (أو الإضفاء) Projection

يظهر الإسقاط كم خلال تشويه صورة إدراكية بحيث تختلط الصورة الموجودة في الخارج (شيء أو شخص) بمكونات داخلية لدينا. نقوم أحياناً **بلوم الآخرين على أخطاء ارتكبناها بأنفسنا**[3]، أو نرى في الآخرين صفات سلبية موجودة لدينا ولا نحبها (كالمبالغة في نعت الآخرين بالفساد الأخلاقي، لتغطية خوفنا من دوافع جنسية قوية موجودة لدينا). والواقع أن **الإسقاط آلية شديدة الانتشار**[4]، إلى حد جعلها أساساً في بناء اختبارات تستطيع النفاذ إلى أعماق الإنسان عن طريق إعطائه مثيرات يغلب أن تثير ميوله الإسقاطية (كاختبار رواية قصص على أساس صور نقدمها للمفحوص أو اختبار بقع الحبر التي نرى فيها كائنات حية وأشكالاً غير موجودة بالأصل).

التبرير Rationalization

وهو عبارة عن البحث عن أسباب عقلانية تبرر أمراً قمنا به بطريقة خاطئة، فتبدو الأسباب

---

[1] انظر في بعض ألعاب الأطفال التي يحاولون من خلالها التغلب على قلقهم من اختفاء الأم. الطفل في هذه الحالة يتخيل أن أمه ما تزال موجودة، وينكر غيابها، فيقول مثلاً بأنها في الغرفة المجاورة، مع أنها غادرت البيت أمام عينيه. ويأخذ نكرانه شكلاً آخر حين يتحدث إليها وهي غائبة، متخيلاً أنها ما تزال موجودة.

[2] في مثل هذا النوع من الاضطراب نجد أن الأم تقول عن ابنها المتوفى أنه "مسافر" وأنه سيعود، رغم أن الجميع يؤكدون لها نبأ وفاته. تبقي الأم أحياناً غرفة فقيدها كما هي، وقد تدعي أنها تتلقى منه رسائل عن طريق أصدقائه، بل قد تذهب أبعد من ذلك إلى درجة أن تفكر في من ستكون له عروساً مناسبة حين يعود.

[3] انظر كيف يقول الطفل بأن الحائط أو السرير هو الذي صدمه، بل ويرتاح لأن نعاقب ذلك الشيء كي يخفف من ألمه.

[4] انظر في اللعبة الشائعة لقراءة الغيوم وإدراك بعض الأشكال فيها، كخرفان تركض أو وجوه منفعلة، أو أشكال وحوش مخيفة وغيرها، وهي لعبة يقوم بها الكبار والصغار. ثم انظر أيضاً في قراءة بعض اللوحات الفنية السريالية، حيث يلقي المشاهد المعنى الذي يناسبه على أشكالها الشديدة الغموض والغنية بالإيحاءات المتنوعة.

العقلانية مقبولة أكثر من الأسباب الانفعالية الحقيقية. مثلاً: يبرر اللاعب خسارته بأنه "لم يكن يلعب بكامل قوته" أو بأنه "كان يعاني من آثار إصابة منعته من الفوز". تدافع الذات في هذه الحالة عن صورتها أمام نفسها وأمام الآخرين. وقد يستخدم التبرير من أجل **التخفيف من حدة الإحباط**[1]، فيقول الشاب الذي لم يحظ بقبول فتاة له "بأنها لم تكن مناسبة له وأنها كانت متوسطة الجمال". وإذا بالغ المرء في استخدام التبرير فقد يصل إلى درجة تجعله قابلاً للتصديق بأدلة غير صحيحة، وربما يعتنق على هذا الأساس معتقدات خاطئة قد تصل إلى حد الهذيانات والأوهام.

التقمص Identification

كل إنسان يقلد غيره، وخاصة حين يكون يحبهم ويراهم ناجحين. التقمص هو تقليد مبالغ به، إنه ليس مجرد تقليد للسلوك، ولكنه كذلك محاولة لأن "نكون الآخر" أو أن "نعيش كالآخر". يتقمص المراهقون في كثير من الحالات نجوماً يعتقدون أنهم "أفضل منهم بكثير" لدرجة تجعلهم يقررون أن "يعيشوا مثلهم".

الجذر الأساسي هو إذاً شعور المرء بعدم الرضى عن نفسه وحياته ومظهره الشخصي، ورغبته في تبديلها بحياة أو مظهر شخص آخر.

قد يتجه التقمص نحو شخص معين، أو نحو **جماعة معينة**[2]، أو حتى نحو **مؤسسة بعينها**[3] وهو يحاول بهذا أن يغطي عيباً معيناً يشعر به حيال حياته وتصرفاته.

التعويض Compensation

لكل إنسان نقاط ضعف ونقاط قوة[4]. وقد يعي الإنسان هذه النقاط، أو لا يعيها في أحيان أخرى. وسواء وعى الإنسان نقاط ضعفه أم لا فمن الصعب عليه أن يرضى بها كل الرضى، وفي بعض الأحيان تكون بالنسبة إليه منبعاً لتوتر شديد. من هنا تأتي مكانة التعويض، من حيث أنه محاولة الفرد (شعورياً أو لاشعورياً) أن يظهر صفةً ما (إيجابية على الأغلب) ليغطي بها على وجود صفة لديه لا يرضى عنها. ويعتبر التعويض مفتاحاً مهماً لتكوين أسلوب الفرد في الحياة

---

[1] خذ القصة المشهورة عن الثعلب الذي لا يستطيع الوصول إلى عنقود العنب، فيقول عنه أنه "على كل حال لم يكن إلا حصرماً".

[2] كأن يتكلم لغة أو لهجة أبناء منطقة معينة كي يظن الآخرون أنه من أبنائها.

[3] كأن يقول لك بأنه من أسرة العمل في شركة مرسيدس، وهو في الواقع يعمل فيها كنادل، أو كأن يقول المرء أنه "من مدرسة المتفوقين" مع أن أحداً لم يسأله عن ذلك.

[4] من أهم التمرينات التي تستخدم لمزيد من اكتشاف الذات التمرين التالي:

- هل تستطيع أن تعدد خمس نقاط هي عندك نقاط قوة؟
- وهل تستطيع أن تعدد خمس نقاط أخرى ترى أنها نقاط ضعف لديك؟

حسب نظرية **ألفرد آدلر**. في الغالب تكون **نتيجة التعويض إيجابية**[1]، ولكنه في حـالات معينـة يكون مؤذياً، حين يصبح مبالغاً فيه، وربما يجنح بـصاحبه نحـو شـيء مـن **الانحـراف أو الاضطراب**[2].

النكوص Regression

يتعرض الإنسان في حياته لمواقف إحباط متنوعة. وإذا كان الإحباط قوياً بالنسبة لقدرات المرء، وشعر بالعجز عن التكيف مع الموقف فإنه قد يلجأ إلى شكل من أشكال السلوك التي كان يلجـأ إليها في مراحل عمرية أبكر في مواجهة مواقف العجز والخيبة. (ويغلب أن يلجأ إلـى اختيـار السلوك الذي كان ينجح معه في الحصول على بعض الراحة والطمأنينة). وهذا ما يحدث عندما يولد أخ جديد لطفل، فلا يستطيع أن يواجه مشاعر الغيرة إلا بأن يلجأ إلى **سلوك كان ينجح في الماضي بالاحتفاظ بأمه بقربه**[3]. والأمر لا يقتصر علـى الأطفـال. **فالكبـار أيـضاً يلجـؤون للنكوص**[4]، وكلما كان النكوص إلى مرحلة عمرية أبكر كان خطره في **التسبب باضطراب نفسي أكبر**[5].

أحلام اليقظة Fantasy

التخيل واحد من أشكال التفكير الذي يخدم الإنسان كثيراً في **مواجهة المشكلات التي تعترضـه في حياته**[6]. لكن بعض حالات التخيل قد لا تؤدي إلى أي خطوة أخرى بعدها، فتـصبح وسـيلة وهمية للتعامل مع الحاجات، تبتعد بصاحبها عن أي سلوك واقعي على طريق إشباع حاجاتـه. وهنا يستمد المرء إشباعاً عاطفياً وهمياً لحاجات يصعب عليه تحقيقها في الواقع، فيتخيل نفـسه أحياناً كبطل قوي يقهر أعداءه، ينتقم منهم ويصب مشاعره السلبية عليهم في خياله. في مثل هذه الحال نحن أمام سلوك دفاعي يقلل كثيراً من فاعلية المرء في الحياة الواقعية.

---

[1] كما يحدث حين تحاول فتاة لم يكتب لها حظ كبير من الجمال، حين تعوض عنه بمهاراتها وحسن تعاملها مع الآخرين.

[2] حين يحاول شخص التعويض عن نقص يدركه بأن يظهر قوة وسطوة في تعامله مع الآخرين، أو أن يعوض التلميذ المقصر دراسياً عن علاماته المنخفضة بكسب زعامة زملائه من خلال أفعال المشاغبة التي تثير فوضى في الصف بكامله.

[3] مثل أن يظهر لديه من جديد ضعف في التحكم بمصرة البول، وأن يعود ليطلب من أمه أن تعطيه زجاجة الحليب التي هجرها منذ زمن، أو أن يبدأ في الحديث بلغة أشد طفلية وبدائية من ذي قبل.

[4] انظر إلى حال إخوة كبار فقدوا أمهم، كيف يعانق الواحد منهم الآخر من شدة الحزن ويتمايلون ويهزون كما كانت أمهم تضمهم وهم صغار.

[5] كان فرويد يعتبر أن العصاب هو نوع من النكوص إلى سلوك مميز لمرحلة أبكر، أو أنه تثبيت للنمو على مرحلة دون تجاوزها كما هو مفترض.

[6] يلجأ الإنسان للخيال في كثير من الأحيان كي يخطط لما يتمنى أن يقوم به، وكثيراً ما يكون الخيال خطوة على طريق إشباعنا لحاجاتنا، حين يتحول لخطة تجد فيما بعد طريقها للتنفيذ.

التحويل Displacement

أنا وأنت نملك عواطف متنوعة تجاه الأشخاص، بل والأشياء من حولنا. نعبر عن بعض هذه العواطف، لكننا أحياناً لا نستطيع التعبير عن بعضها الآخر. قد يتملكنا الغضب تجاه شخص أقوى منا بكثير (كمدير العمل مثلاً)، أو تتوجه عاطفة حبنا نحو شخص لا نستطيع بأي حال الحصول عليه. في مثل هذه الحالات يقوم الإنسان أحياناً بالتحويل، وهو البحث عن **موضوع بديل ليوجه نحوه هذه العاطفة**[1]. هنا يصبح موضوع العاطفة شخصاً أو شيئاً يكون أقل خطراً علينا. ومع أن هذا الأمر يوفر علينا مواجهات شاقة في كثير من الأحيان، فإننا حين نعتاده كسلوك نبدأ في **مواجهة مشكلات قد تصل حد الاضطراب**[2].

الرد المعاكس Reaction Formation

إنك لا تستطيع في كثير من الأحيان أن تبدي ما عندك من ميول ونزعات. والرد المعاكس هو أن يظهر شخص ما ميولاً يرضى عنها المجتمع حوله، ويبالغ في ذلك لأنه في الواقع يخاف من أن تظهر ميوله التي يخفيها حتى عن نفسه أحيانا. مثال ذلك هو التطرف في نقد الآخرين والتشهير بسلوكهم الجنسي، في حين يملك هو ميولاً قوية يخشى أن تتملكه أو تظهر أمام الآخرين، ويخفف من توتره من خلال عملية النقد هذه. أو صب اللعنات على الموظفين واتهامهم جميعاً بالرشوة، بينما يمتلك هو في السر مثل هذه الميول ويمارسها. ولئن كان الرد المعاكس مفيداً أحياناً في توفير فرصة أكبر لضبط النفس، فإنه حين يشتد ينقلب إلى تطرف قد يظهر كاضطراب في النهاية.

الإعلاء أو التسامي Sublimation

هو عبارة عن تحويل الطاقة المتجمعة في موضوع يستنكره المجتمع، إلى موضوع آخر يتيح الفرصة لتصريف الطاقة **في أمر يرضى عنه المجتمع**[3]. وهكذا نجد أن تصريف الطاقة الجنسية

---

[1] مثل ما يحدث عندما يغضب الزوج من حماته فيصبه على زوجته، أو حين تغضب المعلمة من تصرف المدير فتصب غضبها على التلاميذ، أو حين يغضب المراهق من كلمة مؤلمة سمعها من أبيه فيرمي شيئاً كان بيده إلى الأرض ويحطمه.

[2] حين لا نعرف بدقة ما الذي يغضبنا في شخص معين، أو حين يكون حبنا تجاه شخص ليس حقيقياً نحو شخصه، بل لمجرد أننا نتذكر من خلاله شخصاً آخر هو الموضوع الأصل لعواطفنا. وقد لقي هذا الأمر اهتماماً خاصاً في العلاج النفسي، حيث كثيراً ما يصب الشخص المعالَج عواطفه السابقة المكبوتة على شخص المعالِج، سواء كانت إيجابية (فيغرم بالمعالِج) أو سلبية (فيكرهه).

[3] إنه يحمل بعض الشبه كما قد تلاحظ بالتحويل الذي هو أيضاً نقل للعاطفة من موضوع إلى آخر، لكنه يختلف عنه من حيث مكانة السلوك البديل في المجتمع من جهة، ومن حيث كون الأول على درجة أعمق من حيث كونه لاشعورياً.

كما أنه يشبه الرد المعاكس أو إظهار عكس ما يخفيه المرء، لكنه يختلف عنه تماماً في الواقع، لأن الرد المعاكس ينطوي على قدر من الادعاء والمبالغة، في حين أن الجهد المبذول في عملية التسامي يكون جهداً صادقاً وخلاقاً.

عن طريق بذل الجهد في الرياضة، أو تحويل الرغبة في جرح الآخرين إلى التـسامي باتجـاه التخصص بالجراحة. وفي كلا الحالتين فلو استمر الشخص بحبس الطاقة الأصلية دون أن يجـد لها منفذاً لتسبب هذا له بدرجة عالية من الصراع والمعاناة. يقف التسامي وراء كثير من أشكال الأدب والموسيقى وفي أشكال من الاتجاه العميق نحو التدين وخدمة الآخرين بإخلاص وتفـان، ومن هنا يعتبره **فرويد** الوحيد الإيجابي تماماً من بين وسائل الدفاع، لأنه لا يقود إلـى مظـاهر مرضية حتى ولو تعمقنا به.

الكبت Repression

هو أخطر وسائل الدفاع الأولية وأكثرها دراماتيكية. وقد احتل مكانة خاصـة لـدى المـشتغلين بالتحليل النفسي. تأتي هذه المكانة من قدرته على التعامل مع الدوافع القوية التي لا تجدي فـي مواجهتها وسائل دفاع الأخرى، إضافة إلى كونه أشد وسائل الدفاع تطرفاً، فهو لا يغير موضوع العاطفة، ولا يفرغ طاقتها بطرائق أخرى، ولا يلتف للتنفيس عن طاقتها. إنه **ببـساطة يخفيهـا كلياً**[1]، **ويخفي كل ما هو متعلق بها فجأة**[2]. هذا يعني أن الكبت آلية تحايل جذرية وليس وسـيلة بناء.. إنه لا يحل المشكلة بل يهرب منها تماماً، ومن هنا يأتي خطره، لأنه يحاصـر مـساحات واسعة من الخبرة، مما يجعله مصدر توتر وقلق شـديد، وهـذا يجعـل تورطـه فـي نـشأة الاضطرابات النفسية أكبر.

7. خلاصة

رأينا في هذه الوحدة كيف يعمل جهاز الدفاع النفسي بطرائق متنوعة، وكيف أن كل شكل مـن أشكال السلوك قد يصبح شكلاً من أشكال الدفاع النفسي. تعمل معظم وسائل الدفاع النفسي بشكل لاشعوري، إنها كمطفئات الحريق الآلية، تنطلق حين يبلغ التوتر درجة مؤذية. ووسائل الـدفاع الأكثر شيوعاً متنوعة، ذكرنا هنا الأهم من بينها والأكثر ذكراً في أدبيـات التحليـل النفـسي. بعضها بسيط وبناء مثل الكظم والتسامي، وبعضها شائع وأكثر تركيباً ولكنه قد يـصبح ضـاراً مثل الإسقاط والتبرير والنكران، لكن أهم هذه الوسائل وأشدها خطراً على الصحة النفسية هـو الكبت، الذي يعتبر أشد وسائل الدفاع النفسي أهمية في نشوء الاضطراب النفسي.

---

[1] مثل إخفاء حادثة تحرش جنسي في لاشعور فتاة تشعر بالذنب واختفاء كل ما من شأنه أن يذكرها بذلك، مثل كل ما يشير إلى تهيجها جنسياً في المستقبل.

[2] يختفي كثير من الحوادث من ذاكرتنا وشعورنا، بشكل تدريجي أو بحكم عدم الاستعمال. أما في الكبت فنحن أمام اختفاء غامض ومفاجئ لأمر ربما يصعب اختفاؤه، لأن أشياء كثيرة متعلقة به ما تزال فاعلة، وهذا يجعل الكبت يوسع من مساحات تأثيره تدريجياً وبالتالي يضعنا في حلقة مفرغة: يخفي ما يؤلمنا ليجنبنا التوتر الشديد، لكنه على المدى البعيد يصبح هو نفسه مصدراً للتوتر والقلق.